

【テーマ】
 強化期B
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

A														
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Dis	Time		
W-PU												0:10:00		
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR				300	0:05:30		
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル				150	0:04:00	
S	100	×	3	1	1' 40"	2-3-4	FR	DES				300	0:05:00	
S・K・S・D	25	×	12	1	0' 40"	2-4-9	FR	S→E K→6サイト° D→顔上げ横呼吸				300	0:08:00	
1)	S	45	×	6	1	0' 45"	4	FR	T字でターン				270	0:04:30
2)	S	100	×	6	1	1' 25"	4	FR	一定ペース				600	0:08:30
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"					0:00:30
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう				150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸				150	0:04:00	
S	50	×	5	1	1' 15"	7	FR	H 頑張ろう!				250	0:06:15	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
P	50	×	12	2	0' 40"	5	FR	パドル				1200	0:16:00	
				1	1	0' 30"						0:00:30		
DW												0:05:00		
Total											3820	1:26:45		



【テーマ】
 強化期B
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

6/11 日曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 7

B									
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time
W-PU									0:10:00
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300 0:05:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル	150 0:04:00
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300 0:05:00
S・K・S・D	25	×	12	1	0' 40"	2・4・9	FR	S→E K→6サイト° D→顔上げ横呼吸	300 0:08:00
1) S	45	×	6	1	0' 50"	4	FR	T字でターン	270 0:05:00
2) S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	600 0:09:30
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"	0:00:30
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150 0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150 0:04:00
S	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	H 頑張ろう!	200 0:05:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150 0:04:30
P	50	×	20	1	0' 45"	5	FR	パドル	1000 0:15:00
DW									0:05:00
Total								3570	1:25:30

【テーマ】

強化期B

最大酸素摂取量

非常に強く あまり持続できない

C

Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time
W-PU								0:10:00
S	50 × 6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ 1ストローク2スカル	150	0:04:00
S	100 × 3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30
S・K・S・D	25 × 12	1	0' 40"	2・4・9	FR	S→E K→6サイド D→顔上げ横呼吸	300	0:08:00
1)	S 45 × 6	1	0' 55"	4	FR	T字でターン	270	0:05:30
2)	S 100 × 6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース	600	0:10:30
		1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00
S	50 × 4	1	1' 15"	7	FR	H 頑張ろう!	200	0:05:00
S	25 × 6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
P	50 × 15	1	0' 50"	5	FR	パドル	750	0:12:30
DW								0:05:00
Total							3320	1:25:30

【テーマ】
 強化期B
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

6/11 日曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 7

D											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-PU									0:10:00		
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	1' 50"	2-3-4	FR	DES	300	0:05:30	
S・K・S・D	25	×	12	1	0' 40"	2-4-9	FR	S→E K→6サイト° D→顔上げ横呼吸	300	0:08:00	
1)	S	45	×	6	1	0' 55"	4	FR	T字でターン	270	0:05:30
2)	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース	600	0:11:00
				1	1	0' 30"				0:00:30	
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:30
	S	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	H 頑張ろう!	200	0:05:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	P	50	×	7	2	0' 50"	5	FR	ハドル	700	0:11:40
				1	1	0' 30"				0:00:30	
DW										0:05:00	
Total									3270	1:26:10	

【テーマ】
 強化期B
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

6/11 日曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 7

E														
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Dis	Time		
W-PU												0:10:00		
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR				300	0:06:00		
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル				150	0:04:00	
S	100	×	3	1	2' 00"	2-3-4	FR	DES				300	0:06:00	
S・K・S・D	25	×	12	1	0' 40"	2-4-9	FR	S→E K→6サイト° D→顔上げ横呼吸				300	0:08:00	
1)	S	45	×	6	1	1' 00"	4	FR	T字でターン				270	0:06:00
2)	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	一定ペース				600	0:11:30
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"					0:00:30
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう				150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸				150	0:04:30
	S	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	H 頑張ろう!				200	0:05:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
	P	50	×	12	1	0' 55"	5	FR	パドル				600	0:11:00
	DW											0:05:00		
	Total										3170	1:26:30		



【テーマ】
 強化期B
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

6/11 日曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 7

F											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-PU									0:10:00		
S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR		300	0:07:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:30	
S・K・S・D	25	×	12	1	0' 40"	2・4・9	FR	S→E K→6サイト° D→顔上げ横呼吸	300	0:08:00	
1)	S	45	×	6	1	1' 05"	4	FR	T字でターン	270	0:06:30
2)	S	100	×	5	1	2' 05"	4	FR	一定ペース	500	0:10:25
				1	1	0' 30"				0:00:30	
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:30
	S	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	H 頑張ろう!	200	0:05:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	P	50	×	10	1	1' 00"	5	FR	パドル	500	0:10:00
	DW									0:05:00	
	Total								2970	1:26:25	